

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

25 MAR

MAKANAN SEIMBANG ELAK ANEMIA

IMG 20160325 WA0012

KUBANG KERIAN, KELANTAN, 25 Mac 2016 – Amalan pemakanan seimbang dan kaya dengan zat besi biasanya boleh merendahkan risiko mengalami masalah kurang darah atau anemia yang secara mudahnya bermakna kekurangan sel darah merah.

Menurut Pensyarah Perubatan, Jabatan Hematologi, Pusat Pengajian Sains Perubatan, Universiti Sains Malaysia (USM), Dr. Mohd Nazri Hassan, anemia atau masalah kurang darah bukan perkara asing dalam masyarakat kita.

Anemia adalah sejenis penyakit yang boleh dikategorikan sebagai kurang darah di dalam sistem badan. Kebiasaannya, orang yang mengidapi anemia sentiasa dalam keadaan yang kurang stabil. Ini kerana metabolismenya tidak sampai ke tahap yang normal disebabkan aliran darah ke saraf otak lambat dan akan melemahkan antibodi badan.

Seseorang yang menghidap anemia juga biasanya akan sentiasa mengalami pening, pitam, lemah otot dan juga cepat penat.

Darah boleh dibahagikan kepada tiga komponen iaitu sel darah merah yang meliputi hemoglobin (protein yang kaya zat besi dan berwarna merah). Tugasnya ialah membawa oksigen dari paru-paru ke organ dan karbon dioksida kembali ke paru-paru untuk dibebaskan ke udara. Sel darah putih berfungsi sebagai sistem pertahanan menentang kemasukan bahan asing ke dalam badan.

Platlet dan plasma pula penting untuk menghentikan pendarahan apabila luka.

“Tanda-tanda seseorang menghidap anemia ialah apabila mengalami masalah kulit pucat, degupan jantung pantas, cepat letih, sesak nafas, sakit dada, kerap berasa pening, sejuk dan kebas,” katanya dalam program ‘Doktor di Radio’ di sini.

Mohd Nazri menambah, ada lagi tanda-tanda yang dapat dilihat dengan menjulurkan lidah dan lihat warnanya, adakah ia jauh lebih merah berbanding lidah ahli keluarga yang lain dan juga cuba perhatikan bahagian bawah mata dan tangan. Adakah ia berwarna pucat? Jika sebahagian atau semua tanda di atas wujud, seseorang mungkin mengalami masalah anemia.

“Anemia boleh berlaku disebabkan beberapa faktor antaranya badan kurang menghasilkan sel darah merah dan kehilangan terlalu banyak darah atau kadar kemusnahan sel darah berlaku lebih cepat daripada penghasilannya.

"Faktor penyebab anemia ialah kurang penghasilan sel darah merah yang disebabkan masalah kekurangan zat besi, kehilangan darah, keracunan logam, gangguan pada sumsum tulang (myelodysplasia), Penyakit kronik (kerusakan buah pinggang, kanser, Sistemik Lupus Eritematosus (SLE)) yang merencatkan fungsi sumsum tulang," jelasnya lagi.

Faktor lain yang menjadi penyebab anemia adalah penyakit haemophilia dengan kemusnahan Sel Darah Merah Luar Biasa (Hemolisis) iaitu sel darah merah pecah dengan sendiri.

Jika kemusnahan sel darah merah berlaku lebih cepat berbanding penghasilannya, individu itu akan mengalami masalah anemia. Hemolisis boleh disebabkan oleh penyakit seperti Talassemia, Kekurangan enzim Glucose-6-Phosphate Dehydrogenase (G6PD), Autoimun hemolitik, Penyakit sel sikel (masalah yang diwarisi).

Tambah Mohd Nazri lagi, anemia juga berlaku akibat peningkatan kemusnahan sel darah merah yang musnah awal daripada jangka hayatnya iaitu 100 hingga 120 hari.

Seseorang yang mengalami masalah anemia akan mengalami penyakit Leukemia, HIV dan Neutropenia. "Golongan yang berisiko tinggi mendapat penyakit kurang darah merah atau anemia terdiri daripada golongan wanita yang mengalami kedatangan haid yang berlebihan, wanita yang mengandung atau menyusu, bayi, kanak-kanak atau remaja dalam fasa pertumbuhan tubuh yang pesat, individu yang kurang mengambil makanan kaya dengan zat besi, individu yang mempunyai penyakit radang perut atau pesakit kanser kolon, ibu yang baru melahirkan anak dan pesakit yang baru menjalani pembedahan.

"Keadaan ini boleh dikawal dengan cara pemakanan yang teratur. Ada yang berpendapat bahawa memakan makanan yang berdarah juga boleh membantu tetapi kenyataan ini akan juga mengundang bahaya kerana setiap makanan berprotein tinggi akan membawa penyakit lain seperti kolesterol ataupun gout sekiranya pengambilan yang terlalu banyak," jelas Mohd Nazri lagi.

Cara untuk mengelak anemia secara asasnya, pemakanan harian seimbang iaitu cukup sukatan sayur dan sumber protein yang penting kerana pemakanan yang seimbang mampu mengatasi masalah kekurangan darah. Ini bermakna, seseorang itu akan dapat zat besi, vitamin B12 dan folat yang mencukupi. Seterusnya, pengambilan zat besi. Zat besi boleh diperolehi daripada sayur-sayuran hijau (juga kaya dengan folat), daging merah dan organ (seperti hati).

Daging merah dan organ dalaman juga tidak diambil berlebihan, terutama bagi individu yang ada masalah jantung dan paras kolesterol tinggi, kerana ia turut mengandungi banyak vitamin B12 yang boleh menyebabkan keracunan hati.

Tambah Mohd Nazri lagi, anemia bukan penyakit, tetapi satu masalah yang boleh mengganggu tugas harian.

Orang yang mengalami masalah anemia cepat berasa letih dan tidak boleh bergiat dalam aktiviti cergas.

Teks / Foto: Wan Salizawati Wan Ismail / Normimi Shahira (Pelajar Internship)



Share This

Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : pro@usm.my (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015